

月 火 水 木 金



えいようさんしよく

栄養三色

あか 赤…からだをつくる
(たんぱくしよ・無機質)

あじろ 乳・卵・魚・肉・豆・海そう

あじろ 緑…からだの調子をとのえる
(ビタミン)

あじろ き やさい・くだもの・きのこ

あじろ 黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

あじろ 穀類・いも・さとう・あぶら

諸会費

学年	給食費	学年費	手数料	合計	
小学1年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学2年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学3年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学4年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学5年	4,100	4,000	55	8,155円	
小学6年	4,100	10,000	55	14,155円	
中学校	給食費	PTA会費	生徒会費	手数料	合計
	4,400	650	200	55	5,305円

7月分の振替日は11日(月)です。(再振替日は20日(水)です。)

未納者0にご協力願います。

1 上旬キール 576 旬キール 183 旬キール 137

ボークチヤップ 赤

ぶたにく 15 赤

しお 0.04

こしょう 0.01

ホールコーン 15 緑

たまねぎ 20 緑

にんじん 5 緑

ほうれんそう 10 緑

あぶら 0.2 黄

にんにく 0.1 緑

トマトケチャップ 3.5

ウスターソース 0.23

こいくちしょうゆ 0.23

しょうゆ 0.23

じゃがいもサラダ 緑

じゃがいも 35 黄

にんじん 5 緑

トマト 5 緑

きゅうり 10 緑

しお 0.2

こしょう 0.01

パイオン 0.2

パセリ 0.01 緑

ミニゼリー 1 黄

もも

7クワク給食 中学校欠食

4 622 23.3 20.9

望ゆうにゆう 赤

とりのからあげ 45 赤

しょうが 0.17 緑

にんにく 0.1 緑

さけ 0.5 黄

みりん 0.44

こいくちしょうゆ 4.44

でんぶん 8.88 黄

あけあぶら 5 赤

ごまあえ 25 緑

キャベツ 20 緑

ほうれんそう 16.7 緑

ごんぷパウダー 0.01 赤

みりん 0.42

さとう 0.58 黄

うすくちしょうゆ 1.8

しるしりごま 0.7 黄

しるしりごま 0.7 黄

かつおだし 1

いりこだし 0.45

ミニゼリー 1 黄

ようなし

7クワク給食 中学校欠食

5 647 26.1 22.2

望ゆうにゆう 赤

ぶたにくのりんごソース 赤

ぶたにく 41.7 赤

しょうが 0.17 緑

にんにく 0.17 緑

たまねぎ 16.7 緑

あぶら 0.17 黄

りんごピューレ 5.83 緑

さとう 1.67 黄

こしょう 0.02

こいくちしょうゆ 3.33

レモン汁 0.83 緑

ピクルスサラダ 25 緑

だいこん 25 緑

きゅうり 8.33 緑

キャベツ 12.5 緑

さとう 2.2 黄

りんごす 1.8

しお 0.4

うすくちしょうゆ 0.4

ミニゼリー 1 黄

アセロラ

7クワク給食 赤

6 402 17.0 17.4

望ゆうにゆう 赤

ジュリアンスープ 赤

たまねぎ 30 緑

にんじん 10 緑

レタス 20 緑

パセリ 0.03 緑

パイオン 1.5

こしょう 0.02

うすくちしょうゆ 1.2

しろワイン 0.83

ポークウインナー 1箱 赤

たまねぎ 8 緑

ピーマン 4.17 緑

しょうが 0.1 緑

にんにく 0.1 緑

あぶら 0.2 黄

パイオン 0.05

トマトピューレ 5 緑

トマトケチャップ 4.79

さとう 0.78 黄

こいくちしょうゆ 0.5

かぼちゃサラダ 30 黄

にんじん 4 緑

きゅうり 8 緑

ホールコーン 3 緑

しお 0.2

こしょう 0.01

マヨネーズ/エッグ 5 黄

七夕献立

7 593 20.8 13.6

望ゆうにゆう 赤

女がたハンバーグ 赤

ハンバーグ 1 赤

しょうが 0.05

さけ 0.1

たまねぎ 4 緑

りんごピューレ 5 緑

さとう 2 黄

こいくちしょうゆ 2

みりん 1

でんぶん 0.3 黄

プロッコリーの 4 緑

おなかあえ 40 緑

プロッコリー 5 緑

にんじん 5 緑

ごんぷパウダー 0.01 赤

みりん 0.42

さとう 0.58 黄

うすくちしょうゆ 2

かつおだし 0.1

たなばたデザート 1 黄

7クワク給食

8 498 17.0 13.1

望ゆうにゆう 赤

わかめスープ 赤

にんじん 5.83 緑

もやし 5.83 緑

ほししいたけ 0.2 緑

えのきたけ 5.83 緑

わかめ 0.33 赤

パイオン 2 緑

しお 0.2

こしょう 0.01

うすくちしょうゆ 2

さけ 0.5

マールポ 71 黄

こめ 25 赤

はるさめ 2.2 黄

にんじん 4.33 緑

たまねぎ 30 緑

ほししいたけ 0.2 緑

はくさい 11.7 緑

あぶら 0.2 黄

しょうが 0.2 黄

さとう 0.23 黄

はつちようみそ 2.3 赤

さけ 3.33

こいくちしょうゆ 1.66

しお 0.08

でんぶん 0.33 黄

7クワク給食

11 688 18.4 25.3

望ゆうにゆう 赤

キーマカレーライス 赤

こめ 71 黄

ぶたひきにく 20 赤

あぶら 1.98 黄

にんにく 0.2 緑

しょうが 0.5 緑

たまねぎ 58.5 緑

にんじん 11 緑

22 緑

りんごピューレ 1.98 緑

トマトケチャップ 2.97

ウスターソース 1.65

パイオン 0.66

しお 0.33

こめカレー 13 黄

ふくしんづけ 15 緑

7クワク給食

12 550 21.9 16.0

望ゆうにゆう 赤

とりのうめやき 赤

とりにく 50 赤

ばいにく 21 緑

こいくちしょうゆ 2.1

みりん 2.1

たまねぎのみそしるし 赤

えのきたけ 5 緑

にんじん 10 緑

たまねぎ 30 緑

だいこん 10 緑

あおなご 2 緑

みそ 8 赤

かつおだし 1

いりこだし 0.45

おひたし 5 緑

にんじん 30 緑

はくさい 10 緑

こまつな 10 緑

ごんぷパウダー 0.01 赤

みりん 0.9

さとう 0.5 黄

うすくちしょうゆ 2.4

7クワク給食 赤

13 640 24.0 29.8

望ゆうにゆう 赤

メンチカツ 赤

メンチカツ 1 赤 黄

あけあぶら

ポトフ 赤

ポークファンク 10 赤

にんじん 15 緑

たまねぎ 25 緑

キャベツ 30 緑

プロッコリー 15 緑

パセリ 0.03 緑

パイオン 1.5

こしょう 0.02

うすくちしょうゆ 1.2

しろワイン 0.83

ツナサラダ 16.5 赤

ツナフレーク 11 緑

キャベツ 5.5 緑

にんじん 8.4 緑

きゅうり 6 黄

しそドレッシング 6 黄

7クワク給食

14 673 22.8 20.6

望ゆうにゆう 赤

しゅうまい 2 赤 黄

こめ 71 黄

ぶたにく 30 赤

しょうが 0.2 緑

ほししいたけ 0.5 緑

もやし 15 緑

にんじん 30 緑

たまねぎ 30 緑

はくさい 60 緑

たけのこ 10 緑

ニラ 3 緑

ごまあぶら 0.7 黄

パイオン 0.06

さとう 0.4 黄

こしょう 0.03

さけ 0.4

うすくちしょうゆ 6

でんぶん 1.3 黄

フルーツサラダ 30 緑

パイナップル 30 緑

もも 24.8 緑

7クワク給食

15 679 25.9 22.2

望ゆうにゆう 赤

たちうおのかばやきふ 赤

たちうお 1きれ 赤

でんぶん 4 黄

あけあぶら 黄

さとう 1.5 黄

みりん 1

さけ 2.5

こいくちしょうゆ 0.5

でんぶん 0.2 黄

いそに 20.8 赤

じゃがいも 40 黄

まるでん 20 赤

1.25 赤

ひじき 16.7 緑

だいたいこ 20.8 緑

さやしいげん 5 緑

いりこだし 0.45

ごんぷパウダー 0.02 赤

さとう 2.5 黄

みりん 0.42

こいくちしょうゆ 3.5

すのもの 35 緑

きゅうり 0.4 赤

わかめ 5 赤

やさしくわ 2 黄

さとう 3

しお 0.5

海の日献立

18

海の日

タコライス 71 黄

ミニソース 40 赤

ぶたひきにく 30 緑

たまねぎ 0.2 緑

あぶら 0.2 黄

しお 0.4

こしょう 0.01

ごまあぶら 10 緑

トマトケチャップ 10

ウスターソース 0.5

カレー 0.01

いりこだし 0.45

やさいソテー 25 緑

にんじん 5 緑

ほうれんそう 15 緑

ホールコーン 5 緑

あぶら 0.2 黄

さとう 0.15 黄

こしょう 0.01

うすくちしょうゆ 0.5

あおさじる 20 緑

にんじん 5 緑

やきのり 2 赤

もずく 4 赤

あおなご 3 緑

みりん 0.43

うすくちしょうゆ 3.3

かつおだし 0.6

いりこだし 0.45

ゴーヤのあげに 25 緑

ゴーヤ 5 黄

ごんぷパウダー 2.5 黄

みりん 1.5

うすくちしょうゆ 3

おきなわデザート 1 黄

こしょう

19 625 21.5 18.9

望ゆうにゆう 赤

タコライス 71 黄

ミニソース 40 赤

ぶたひきにく 30 緑

たまねぎ 0.2 緑

あぶら 0.2 黄

しお 0.4

こしょう 0.01

ごまあぶら 10 緑

トマトケチャップ 10

ウスターソース 0.5

カレー 0.01

いりこだし 0.45

やさいソテー 25 緑

にんじん 5 緑

ほうれんそう 15 緑

ホールコーン 5 緑

あぶら 0.2 黄

さとう 0.15 黄

こしょう 0.01

うすくちしょうゆ 0.5

あおさじる 20 緑

にんじん 5 緑

やきのり 2 赤

もずく 4 赤

あおなご 3 緑

みりん 0.43

うすくちしょうゆ 3.3

かつおだし 0.6

いりこだし 0.45

ゴーヤのあげに 25 緑

ゴーヤ 5 黄

ごんぷパウダー 2.5 黄

みりん 1.5

うすくちしょうゆ 3

おきなわデザート 1 黄

こしょう

氷

19日(火)の沖縄デザートの黒糖は
内閣府での沖縄黒糖の需要拡大に
向けた事業により提供いただいたものです。
【沖縄県産 黒糖】
暑くなり、汗をたくさんかくこの時期
に、ミネラルたっぷりの黒糖は、熱中症や栄養
不足の予防にぴったりな食材です。

※また栄養価は小学3、4年生のものを記載しています。小学1・2年生は約90%、5・6年生は約110%、中学校は約120%です。
※仕入れ食材の割合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。